



Úrtökur fyrir landsliðið í Kyorugi 2014

Úrtaka fyrir landsliðið verður Sunnudaginn 7.september kl. 12 – 13:30 í æfingarsal Ármanns.

Krafa til þáttöku: Allir iðkendur, 14 ára og eldri, með blátt belt og herra sem hafa brennandi áhuga á að taka þátt í bardagamiðuðum æfingum geta komist í landsliðið.

Áríðandi

Þeir sem vilja komast í liðið verða að mæta á úrtökuna og skrá sig á linkinn hér fyrir neðan. Skráningarfrestur er til 5.september. 2014

Allir gamlir sem nýjir **verða** að skrá sig hér: https://docs.google.com/forms/d/1RHV6eBYj79-vJ5tg5efQBy6thzQC9_kOueRtgWTTLzA/viewform?usp=send_form

Þeir sem koma utan að landi eiga einnig að hafa samband við landsliðsþjálfara varðandi æfingarnar.

Kröfur til að vera í landsiðinu:

Þeir sem taka þátt þurfa að vera tilbúnir til þess að skila a.m.k. 50% mætingu innan hvers almanaksánaðar, annars missa þeir sæti sitt í hópnum. Ef að meiðsli eða veikindi koma í veg fyrir að fólk geti tekið þátt þurfa þeir samt sem áður að mæta á staðinn og t.d. teygja eða horfa á.

Skylða : Að sjálfsgöðu á að mæta með allar **hlífar, góma, hjálma og brynjur** en það er nóg að vera í taekwondo buxum og stuttermabol á taekwondoæfingum og á fitness æfingunum er nóg að vera í stuttbuxum og stuttermabol.

Landsliðsæfingar verða síðan einu sinni í viku í vetur á laugardögum kl. 12-13:30.

Staðsetningar koma síðar.

Þeir komast ekki á úrtökuna verða að láta Landsliðsþjálfara vita með tölvupósti ásamt ástæðu þess að komast ekki. meisambandari@yahoo.com

Bestu kveðjur.

Meisam Rafiei Landsliðsþjálfari

meisambandari@yahoo.com

s: 7774016

Taekwondosamband Íslands

